



la fiche conseil

les vergetures



Comme des zébrures, les vergetures laissent leur marque sur notre peau. Nos conseils pour les prévenir et les atténuer.

Comment le corps réagit

A l'allure de zébrures, sans danger pour la santé, les vergetures sont dues à une faiblesse – ou à une cessation de leur production – des fibres de collagène et d'élastine situées dans les couches profondes du derme. Sous l'effet d'un étirement brutal et rapide de la peau, ses fibres élastiques craquent. Violacées et légèrement boursoufflées à leur apparition, les vergetures s'éclaircissent avec le temps, jusqu'à devenir nacrées. Hanches, fesses, haut des cuisses, seins, ventre – haut des bras, haut et bas du dos chez les hommes – ce phénomène est surtout connu pour faire son apparition chez les femmes enceintes ou encore en cas de perte ou de prise de poids importante et rapide. Mais d'autres facteurs existent tels qu'hérédité, adolescence, tabagisme...

Egalement sur le banc des accusés, le cortisol, une hormone qui diminue l'efficacité des cellules productrices de collagène et d'élastine. C'est le cas lors des changements hormonaux qui apparaissent durant le premier trimestre de la grossesse, au moment de la puberté chez les filles ou encore en cas d'états de stress répétés, chez les sportifs de haut niveau notamment. Enfin, la prise de traitements à base de cortisone, l'utilisation de produits éclaircissants pour la peau ou encore la prise de stéroïdes anabolisants chez certains sportifs sont aussi sources de vergetures.

Ce que vous pouvez faire

- Mettez sur la prévention. Evitez les prises et pertes de poids rapides et importantes.
- Ne prenez pas de médicament à base de cortisone sans prescription médicale.
- Vous êtes stressé: cherchez son origine et faites place à des solutions relaxantes.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Hydratez régulièrement votre peau, tout spécialement si vous vivez une période de changements hormonaux.
- Si la marque des vergetures vous dérange, demandez l'avis d'un dermatologue ou d'un spécialiste en médecine esthétique: outre des crèmes à base de vitamine A – dangereuses pour le fœtus –, ils peuvent vous proposer des techniques telles que laser, peeling et microdermabrasion.

Si vous êtes enceinte:

- Mettez sur la prévention dès le troisième mois de grossesse et appliquez chaque jour une crème anti-vergetures.
- Hydratez votre peau de l'intérieur et buvez 1,5 l d'eau par jour.
- Anticipez les prises de poids excessives: mangez équilibré et bougez!

Le conseil plus

Huiles végétales, beurre de karité, extrait de mélèze, avocat, germe de blé, prêle, gel et granules homéopathiques... Si les vergetures sont difficiles à effacer, on peut les estomper. Pour les prévenir efficacement, un maître mot: appliquez régulièrement et à long terme un soin cosmétique anti-vergetures, capable d'hydrater la peau et d'entretenir son élasticité. Demandez conseil en officine.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

